

心靈環保兒童生活教育教學設計—食物的味道

一、教材來源：心靈環保兒童生活教育動畫(聖嚴教育基金會)

二、教學核心價值：健康飲食

三、適用年級：國小低、中年級

四、教學時間：40 分鐘

五、教學目標：

1、能分辨食品和食物的差別。

2、能養成食用自然食物的習慣。

六、融入議題：生活倫理 - 心靈環保

七、教學流程：

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>【體驗放鬆】</p> <p>好!在看影片之前，我們先來體驗一下鬆緊，慢慢的深呼吸。同時把肩膀往上提，再提，提到最高（停 2 秒）然後吐氣。同時將肩膀放下，有沒有放鬆的感覺？肩膀是不是鬆了許多？</p> <p>調整我們的身體，用最放鬆的姿勢坐好，雙手輕輕的放在腿上，眼睛輕輕的閉上，頭腦放鬆，頭皮放鬆，額頭放鬆，眼球不用力，臉部的肌肉放鬆，嘴角輕輕上揚，保持微笑，頸部肌肉放鬆，肩膀不用力，胸部肌肉放鬆，小腹放鬆，背部肌肉放鬆，腰部放鬆，臀部放鬆，大腿放鬆，小腿放鬆，腳掌、腳指放鬆，全身放鬆。慢慢的把注意力集中在鼻端，清楚知道呼吸從鼻孔吸進來，從鼻孔呼出去，吸進來是涼涼的，呼出去是暖暖的，有呼吸的感覺真好!欣賞呼吸、享受呼吸。</p>	5 分鐘		
<p>一、引起動機：</p> <p>1、通常你們家晚餐都吃些什麼？</p> <p>2、你最喜歡吃的是哪些？不喜歡吃的又是哪些？</p>	5 分鐘		課堂發言
<p>二、發展活動：</p> <p>1、播放心靈環保兒童生活教育動畫 DVD—「食物的味道」單元</p> <p>2、教師提問，請學生發表看法：</p> <p>(1) 你喜歡每天都吃到機器人送上餐桌的東西嗎？為什麼？</p>	25 分鐘	心靈環保 DVD 本單元在 youtube (見備註 3)	課堂發言

教學活動內容	教學時間	使用教材	評量方式
<p>(2) 布丁沒有雞蛋，果汁裡面沒有水果，那裡面有什麼？</p> <p>(3) 你吃過現採或新鮮的蔬果嗎？有什麼不一樣的味道？</p> <p>(4) 說說看你常吃到的東西中，哪些是食物？哪些是食品？</p> <p>(5) 食物和食品最大的不同是什麼？ (請參考補充資料)</p> <p>(6) 經常吃加工食品對身體會造成什麼影響？</p> <p>3、進行「健康 100 分」活動</p> <p>(1) 將學生分成兩組，每組每次輪派一人作答。</p> <p>(2) 教師播放「食品與食物」PPT，讓兩組作答學生同時以舉牌或手勢方式回答。 (例如：食物比 1，食品比 2)</p> <p>(3) 以答對題數多者為優勝。</p> <p>4、教師結語：多選擇食物作為我們的飲食內容，同時也是給真正用心在有機生產的農人鼓勵，讓我們的地球更健康。</p> <p>三、統整活動：</p> <p>1、食品雖然好吃又便宜，但為了健康，大家應多多選擇食物，若能用心去品嚐，就能吃出口食物真正的味道。</p> <p>2、親近大自然，學習和大自然作朋友，讓生態達到平衡。好吃的食物不一定健康，健康的食物卻可以很好吃。</p>	5 分鐘	「食品與食物」PPT	分組競賽

【備註】

- 1、本教案時間規劃、提問內容僅供參考，使用教師可自行發想。
- 2、期待您的創意教學回饋給法鼓山教聯會，與更多人分享。
法鼓山教聯會 e-mail: tc@ddmf.org.tw
- 3、影片 youtube 網址: <https://www.youtube.com/watch?v=OA06daOytRM>
- 4、關鍵字：食安、食品、食物、飲食習慣、農場

【補充資料】

所謂「食物」指的是大地生產出來的，如各種新鮮的青菜、水果、海藻類、五穀類、生的堅果類、魚類和肉類。

所謂「食品」指的是含有人工添加物的東西，如香腸、臘肉、火腿、熱狗，醃燻、冷凍、罐頭食品。包括各種誘人的麵包、甜點、糖果、餅乾、蜜餞、汽水、可樂等飲料都是假食物。

因為加工食品通常會加入一些值得商榷的東西，同時去除一些有價值的營養素，像維生素、礦物質和纖維。吃這種食物不僅得不到營養，還會增加身體的負擔，因此也被稱為「垃圾食物」。常吃垃圾食物也會造成負責能量合成的維生素 B 群和 C 缺乏，所以很多人經常覺得無精打采，容易疲倦，主要是吃了過多「食品」，而沒有吃健康的「食物」。

資料來源:參考遠見天下文化雜誌 2015. 7

【相關延伸及補充資料】

- 1、教師可搭配食農教育，將此題材融入課程中。
- 2、利用午餐時間，教導學生用心吃飯，以聞、看、嚼、吞四步驟，專注、放鬆地享受每一口的幸福。